



ET CHEZ LES PEOPLE...

La tendance hypnonaissance

Accoucher autrement, les people aussi sont fans. Et en ce moment, la méthode qui fait



Jade Jagger



Kate Middleton



Jessica Alba

parler d'elle, c'est l'HypnoNaissance®. Jessica Alba et Kate Middleton se seraient laissées tenter... Et vous?

Par Anne-Charlotte Rateau

Quel est le point commun entre Jessica Alba, Kate Middleton, Jade Jagger et Demi Moore...? Réponse: elles seraient toutes adeptes de l'HypnoNaissance®, méthode venue d'outre-Atlantique, permettant d'accoucher sans péridurale... et presque sans douleurs! Jessica Alba la décrivait ainsi sur le plateau télévisé d'Ellen DeGeneres: « Vous flottez dans un nuage de bien-être alors que vous êtes en plein travail, avec de grosses contractions. » Avouez que cela séduit...

L'HypnoNaissance®, c'est quoi?

Plus qu'une méthode, il s'agit là d'une philosophie, celle d'envisager la naissance avec calme, grâce à l'autohypnose et à la relaxation. C'est du moins ainsi qu'elle est présentée par celle qui l'a mise au point, l'Américaine Marie F. Mongan. Pratiquée depuis une ving-

taine d'années, l'HypnoNaissance® a vu sa popularité croître progressivement avant de bénéficier d'un joli coup de pub en la personne de Jessica Alba, puis plus récemment, de Kate Middleton. Si l'actrice a chanté les louanges de la méthode, la supposée participation de la duchesse de Cambridge n'a jamais été confirmée par la principale intéressée. Quelques bribes de conversation rapportées dans la presse britannique par l'un de ses proches ont pourtant suffi à propulser l'HypnoNaissance® sur le devant de la scène. Très connue dans les pays anglophones, la méthode Mongan arrive doucement chez nous avec, en fer de lance, la publication début octobre d'un ouvrage éponyme (lire encadré).

Objectif: maîtriser la douleur

L'intérêt de Kate Middleton pour l'HypnoNaissance® viendrait de sa crainte de la péridurale. Une frayeur commune à

de nombreuses futures mères. La faute aux récits effrayants relatés depuis des générations? Le « syndrome peur-tension-douleur », comme il a été formulé par le Dr Dick-Read dans les années 1920 - qui a inspiré fortement le mouvement HypnoNaissance® - remonterait à la fin du II^e siècle. A cette époque, le rôle des femmes évolue de mal en pis. Auparavant choyées, elles sont soudainement mises de côté. Au moment de l'accouchement, les soins pour les soulager sont interdits. Sans aide ni soutien, nombre d'entre elles meurent en couche de complications ou gardent un traumatisme profond qu'elles partagent. Dans les esprits, le raccourci « accouchement = risque de mort » se propage. Or, pour les praticiens en HypnoNaissance®, ce serait justement la peur qui crée une tension sur le col de l'utérus via les catécholamines, ces hormones viennent du stress. D'après eux, les douleurs viendraient du col qui, en proie à celles-ci, serait rigide et rechignerait à s'ouvrir. D'où le but de la méthode Mongan: apprendre à la mère l'autohypnose afin

qu'elle se connecte à son bébé, dans un état d'esprit serein. Cela favoriserait la production des endorphines, hormones naturelles fabriquées par le corps pour lutter contre la douleur. Un objectif honorable, qui laisse toutefois le Dr Teddy Linet, chef de service maternité du centre hospitalier Loire-Vendée-Océan, perplexe: « Cette théorie est séduisante, mais n'est pas démontrée. Pour donner un exemple historique qui va à son encontre, on a longtemps cru que la péri-durale (qui a pourtant diminué la peur et le stress dans les maternités) pouvait avoir un effet négatif sur le col de l'utérus et diminuer sa fonction normale. Par ailleurs, le col est loin d'être le seul frein à la descente du bébé, le bassin et les muscles du périnée sont aussi importants. Ajoutons la taille de la tête du bébé, sa position dans le bassin et l'efficacité des contractions... Le cocktail est tellement complexe qu'il est difficile d'incriminer l'un ou l'autre dans l'absence de dilatation du col. »

Une naissance partagée

Plaisantant au sujet de son mari, Jessica Alba affirmait ainsi ne plus avoir « envie de l'étrangler » dès lors qu'il l'accompagnait dans la méditation, pendant les séances d'HypnoNaissance®: « A ce moment-là, il y a une sorte de calme merveilleux », racontait l'actrice. « Le compagnon de naissance (généralement le papa) doit toujours être présent, car il tient un rôle très important. C'est lui qui sera à terme le déclencheur de l'état de relaxation. Par sa présence, un geste, un mot... », nous explique Elizabeth Echlin, praticienne à Paris. Avant de poursuivre: « Le fait de lâcher prise et de se relaxer profondément n'est pas dans nos habitudes de vie. Il faut donc plusieurs



semaines de pratique pour apprendre à le faire. On recommande 12 heures de cours en tout, à raison de 2 heures par séance. » De la réussite de cette méthode dépend l'implication des futurs parents, qui doivent pratiquer quotidiennement les techniques de relaxation apprises pour que l'accouchement se fasse le plus naturellement possible. Soit des massages, des jeux avec le bébé, des exercices de visualisation, des positions à prendre...

Pour atteindre un état de relaxation extrême, tous les éléments négatifs sont proscrits. Exit les histoires d'accouchement délicat et le vocabulaire trop connoté. En HypnoNaissance®, on ne parle pas de contraction mais de vague, pas de douleur mais de serrement, pas de fœtus mais de bébé à naître... Autant d'attentions qui, couplées aux séances, aboutiraient à des naissances plus calmes, des bébés en meilleure santé et plus faciles à vivre pendant leurs premières semaines de vie.

Le choix du praticien a lui aussi un rôle dans la réussite de l'HypnoNaissance®: « Si l'obstétricien a un taux de 80 % d'épisiotomie, cela va être diffi-

cile pour lui d'entendre que vous n'en voulez pas. Il faut trouver quelqu'un en rapport avec vos convictions », précise M^{me} Echlin. Qui dit HypnoNaissance® ne dit pas absence d'interventions médicales pour autant: « La relaxation aide dans toute circonstance de naissance. Une césarienne peut être programmée à l'avance, l'HypnoNaissance® permettra à la maman d'être plus zen mais aussi d'être connectée à son bébé. Le gros problème des césariennes c'est que ça rompt la production d'ocytocine qui permet un beau lien entre la mère et son petit. Si on peut réduire le stress à ce moment-là, on est mieux sur tous les plans », affirme la praticienne.



A lire

Accoucher dans la sérénité – et, souvent, même sans douleur –, ça vous fait envie, bien sûr ! Découvrez ce que propose la praticienne

américaine Marie F. Mongan dans son livre, enfin disponible en France. Des explications simples, des outils concrets, une méthode révolutionnaire...

HypnoNaissance®, la méthode Mongan, éditions **Leducs**, Quotidien Malin, 18 €. En format numérique, 11,99 €.

Envie d'essayer ?

Il existe dix praticiens en France, tous formés à l'Institut HypnoNaissance® aux Etats-Unis.

Comptez 380 € pour 12 heures de cours collectifs (jusqu'à 6 couples) et 720 € pour des séances individuelles (pas de prise en charge puisque seules les préparations à la naissance pratiquées par des sages-femmes sont remboursées, ici il s'agit de « formation prénatale »).